FullPowerPotentiel

Bien-être et fluidité

- PAR MURIELLE BOCQUIN -

50 IDÉES

TIRÉES DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

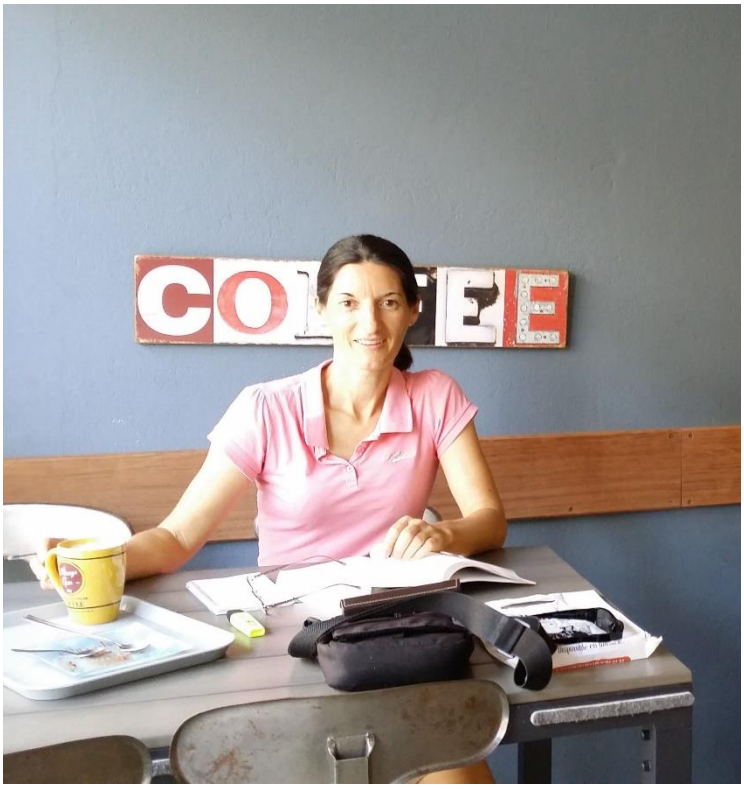
Pour fluidifier

votre vie

dès aujourd'hui

- **Blog fullpowerpotentiel.fr** -

A lire



Ce e-book vous est offert et vous pouvez l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous pouvez l'offrir sur votre site internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus. **Vous n'avez pas le droit de le vendre**.

« **50 idées pour fluidifier votre vie dès aujourd'hui !** » est un e-book gratuit et il doit le rester. Vous n'avez pas le droit de l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre constitue la propre expérience de l'auteur ainsi que sa propre pensée.

Ce livre est sous licence **Creative Common 3.0 « Attribution + Pas d'Utilisation Commerciale + Pas de Modification (BY NC ND)»** , ce qui signifie que vous êtes libre de la distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de ne pas le vendre, de toujours citer l'auteur Murielle BOCQUIN et d'inclure un lien vers :

www.fullpowerpotentiel.fr

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Sommaire

Table des matières

A lire 2
Bienvenue 5
Vos questionnements 6
Mon histoire 7
Ce qui a changé 8
Et après ? 9
Maintenant, à vous de jouer ! 9
Les 50 portes d'entrée 10
1. **Le lâcher prise :** 11
2. **L'acceptation :** 11
3. **L'instant présent :** 11
4. **Oser ! :** 11
5. **Gérer ses peurs :** 11
6. **Développer son intuition :** 11
7. **La relaxation :** 11
8. **La méditation :** 12
9. **La respiration abdominale :** 12
10. **La psychologie positive :** 12
11. **La loi du succès :** 12
12. **La voie de la liberté personnelle :** 12
13. **La gestion du temps :** 12
14. **Etre coaché(e) :** 12
15. **La sophrologie :** 13
16. **Gérer son énergie :** 13
17. **Etre en conscience :** 13
18. **L'écoute active :** 13
19. **Avoir une alimentation saine et équilibrée :** 13
20. **Avoir des rituels au quotidien :** 13
21. **L'autodiscipline :** 14
22. **Se donner de l'espace chez soi et au bureau :** 14
23. **Connaître ses valeurs** 14
24. **Etre en harmonie avec soi-même et les autres :** 14
25. **Passer à l'action !** 14

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

26. Sortir de sa zone de confort : 14
27. Nourrir votre cerveau de positif : 15
28. Faire de nouvelles expériences : tester, tester, tester : 15
29. Faire la paix avec son passé : 15
30. Rêver grand, TRES grand : 15
31. Se fixer des objectifs 15
32. Gérer son évolution personnelle : 15
33. La gratitude : 15
34. Etre présent pour soi et pour les autres : 16
35. Faire des choix 16
36. La visualisation : 16
37. L'expatriation et le voyage : 16
38. La relation aux autres : 16
39. La méthode quantique de développement personnel : 16
40. L'Abondance : 16
41. La créativité : 17
42. L'excellence : 17
43. L'esprit d'entreprendre : 17
44. La gestion du changement : 17
45. Gérer ses émotions : 17
46. Etre aligné intérieurement : 17
47. Adopter de nouvelles habitudes : 18
48. Le leadership : 18
49. Etre congruent : 18
50. S'aimer soi-même : 18
Conclusion 19

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Bienvenue

Bonjour ! Je suis **Murielle Bocquin**, chercheuse et expérimentatrice en développement personnel, bien-être, libération de potentiel humain et créatrice du blog **Full Power Potentiel** (www.fullpowerpotentiel.fr). Un blog pour déclencher chez vous une prise de conscience qui va changer votre vie, un blog pour vous faire débuter votre développement personnel. Ce e-book gratuit vous ouvre les portes vers votre bien-être au quotidien et vous montre la voie vers votre évolution personnelle permanente, garante de votre bien-être. Ce e-book vous accompagne, y compris à partir de zéro, et vous fait prendre la bonne direction, celle qui vous permettra d'extraire le potentiel qui sommeille en vous.

Si vous avez laissé votre courriel, quelque chose me dit que votre bien-être vous interpelle et que vous voulez en faire votre objectif de vie et votre guide pour agir. Probablement que l'idée de rayonner sur les autres, de leur apporter des conseils ou des astuces vous a peut-être déjà traversé l'esprit.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Vos questionnements

Si c'est votre cas, vos questionnements sont souvent les mêmes :

1) Par où commence-t-on ? Par où commence-t-on quand on veut débuter son développement personnel et vivre le bien-être au quotidien ?

2) Comment fait-on pour améliorer son quotidien alors que l'on manque de confiance, que l'on doute, qu'on voit les choses négativement, qu'on ne se sent pas à sa place ?
   Je vous partage, dans ce e-book gratuit, 50 portes d'entrée parmi celles les plus utilisées pour accéder au monde du bien-être et du développement personnel, vous permettant de vous lancer, même à partir de zéro.

3) Comment fait-on pour se lancer afin de ressentir le bien-être au quotidien tout en assurant son développement personnel vers son plein potentiel afin de rayonner sur le plus grand nombre ?

Si vous vous êtes déjà posé ces questions, vous trouverez dans ce e-book des réponses et même plus.

Si vous n'avez à ce jour pas encore trouvé les réponses à vos questions, il y a trois choses que vous devez savoir :

- c'est normal,
- ce n'est pas votre faute,
- je vous comprends car c'est exactement de cette façon que je me sentais il y a encore à peine quelques années.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Mon histoire

Si vous ne connaissez pas mon histoire, j'étais cette personne très active et sportive qui pensait que « quand on ne bouge pas, c'est qu'on est mort » et qui depuis sa petite enfance ne supportait pas de faire la sieste.

En septembre 2011, je suis partie 3 ans en séjour en Guyane Française et là-bas, j'ai pratiqué le footing, la natation, le squash. J'ai pris des cours de vol en ULM, j'ai passé mon permis moto et j'avais un travail physique sur le terrain en tant que technicienne du foncier guyanais. J'enchaînais les activités tout le long de la journée sans me soucier de ma récupération. Qui plus est, je n'ai pas pris en compte le climat équatorial, caractéristique de cette partie du monde. Jusqu'au jour où mon corps m'a dit qu'il n'en pouvait plus. J'étais en tenue de sport, prête à aller faire mon footing, et mon corps m'a dit : « STOP, je n'en peux plus ! ». A force de ne pas récupérer du fait de la chaleur et du fort taux d'humidité, je suis parvenue au pire de ce qu'il pouvait m'arriver : ne plus pouvoir avancer.

Je n'avais pas un genou par terre, ni même deux, j'étais allongée par terre à même le sol de mon appartement. Moins de 5 minutes plus tard, il s'est passé une chose anodine et incroyable à la fois. Je me suis exclamée en mon fort intérieur : « Tiens, je suis relaxée !». Une première pour moi. De toute ma vie, mon bien-être ne m'avait jamais interpellée. Jamais, je ne m'étais sentie relaxée.

Une prise de conscience de mon bien-être qui va bouleverser ma vie. Parce que j'étais au fond du gouffre, allongée par terre et épuisée, ma vie a pris une toute nouvelle direction. Elle sera dorénavant guidée par mon bien-être et mon développement personnel. Un virage à 180° !

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Ce qui a changé

S'en est suivi une boulimie de lecture afin d'en apprendre plus sur la relaxation, la méditation, la sophrologie sportive, le développement personnel et ses divers aspects comme la loi de la réussite, la loi du succès, la loi d'attraction ou la spiritualité, ainsi que le coaching et les outils de connaissance de soi (Programmation Neuro Linguistique, Analyse Transactionnelle, Process Communication Model…).

Tous mes temps libres se sont transformés en temps d'apprentissage où je ressentais le bien-être et la satisfaction de m'améliorer, de progresser et d'avoir accès à des données qui m'étaient totalement inconnues et qui me fascinaient. J'ai découvert l'enchantement de l'apprentissage et de faire des progrès chaque jour.

J'ai amélioré mon relationnel aux autres, ma communication et ma compréhension des autres. Ma vie s'est fluidifiée. Mon temps passé au travail s'est transformé. Je me suis mise à gérer mon temps et à mieux me gérer dans le temps. J'ai découvert la magie de l'instant présent. J'ai réussi un examen professionnel en me régalant de la préparation aux deux épreuves finales. J'ai cassé des barrières psychologiques qui me limitaient, transformé des croyances limitantes en croyances positives. Et surtout, je ressens le bien-être au quotidien et je suis résolument tournée vers l'humain.

J'ai franchi une étape supplémentaire en me tournant vers les autres et en créant une chaîne Youtube (http:/ youtube.com/c/MurielleBocquin) et un blog (www.fullpowerpotentile.fr) où je transmets mes connaissances et mon expertise. Je vous montre aussi que vous pouvez commencer un projet à partir de rien, nada, zéro. J'ai vécu des expériences impensables auparavant comme m'acheter et piloter une moto de 300 kg de 1300 cm3 de cylindrée. Même pas en rêve jusque-là ! Pour la petite histoire, je pèse 50 kg toute mouillée.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Et après ?

Aujourd'hui, avec humilité, j'ai décidé d'aller plus en avant dans ma volonté d'aider les autres et je vous offre ce e-book où j'ai synthétisé **50 portes d'entrée possibles** dans le monde fascinant et gratifiant du bien-être et du développement personnel. Je veux vous offrir la possibilité, en n'ouvrant ne serait-ce qu'une seule de ses 50 portes, d'avoir une prise de conscience, un déclic pour débuter votre propre développement personnel en conscience et vous occuper de votre bien-être. Ouvrez une porte et laisser vous guider par la lecture associée que je vous propose.

Maintenant, à vous de jouer !

Vous êtes plus avancé dans votre réflexion ou avez déjà débuté votre propre développement personnel ou êtes soucieux de votre bien-être au quotidien? Utilisez ce e-book pour agrandir vos connaissances en développement personnel et bien-être. Explorez de nouvelles pistes ! Elargissez vos horizons !

Mettez le doigt dans l'engrenage du développement personnel et du bien-être ! Coup parti pour **votre envol** !

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Les 50 portes d'entrée

50 portes d'entrée possibles vers votre développement personnel et votre bien-être.

La finalité : en route vers votre plein potentiel.

Soyez curieux et curieuses !

Lisez et expérimentez !

En rouge, les livres INCONTOURNABLES en matière de développement personnel.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

1. Le lâcher prise :
   - Livre :
     - « **Savoir lâcher prise** » de Mélodie Beattie,
     - « **Lâcher prise : la clé de la transformation intérieure** » de Guy Finley.

2. L'acceptation :
   - Livre : « **L'acceptation profonde : dire oui à la vie….et se transformer** » de Jeff Foster,
   - La rubrique de mon blog : http://www.fullpowerpotentiel.fr/category/acceptation/

3. L'instant présent :
   - Livres :
     - « **Le pouvoir du moment présent** » d'Eckhart Tolle,
     - « **L'expérience de l'instant présent : s'éveiller à l'émerveillement**» de Timothy Freke.

4. Oser ! :
   - Livre :
     - « **Oser être soi-même** » de René de Lassus,
     - « **Oser la performance autrement** » de Pierre Crouy et Jean-François Lhérété.

5. Gérer ses peurs :

   Vos peurs vous empêchent d'agir. Sachez les reconnaître pour les gérer.
   - Livre :
     - « **Vaincre ses peurs** » de Lucien Auger.

6. Développer son intuition :
   - Livre :
     - « **Développer son intuition** » de Djohar Si Ahmed et Gérald Leroy-Terquem,
     - « **Coacher votre intuition** » de Vanessa Milsczareck.

7. La relaxation :
   - Livre :
     - « **La relaxation, nouvelles approches, nouvelles pratiques** » de Dominique Servant,
   - Conseil :
     - Conseil : pratiquez la relaxation! Testez !

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

8. La méditation :
   - Livre :
     - « **L'art de la méditation** » de Matthieu Ricard,
     - « **Méditez au cœur de l'action** » de Sébastien Henry,
     - « **Mettre en pratique le pouvoir du moment présent** » d'Eckhart Tolle.
   - Conseil :
     - Conseil : pratiquez la méditation! Testez !

9. La respiration abdominale :
   - Livre/Cd-Rom :
     - « **La respiration abdominale** » de Jean-Claude Marion.

10. La psychologie positive :
    - Livre :
      - « **Vivre : la psychologie du bonheur** » de Mihaly Cszikzentmihalyi.

11. La loi du succès :
    - Livre :
      - « **Réfléchissez et devenez riche** » de Napoleon Hill,
      - « **Le succès par la pensée constructive** » de Napoleon Hill,
      - « **Rendez-vous au sommet** » de Zig Ziglar,
      - « **Le plus étrange des secrets** » d'Earl Nightingale
    - Conseil : 4 livres à lire impérativement. Des incontournables et best-sellers.

12. La voie de la liberté personnelle :
    - Livre :
      - « **Les 4 accords toltèques** » de Don Miguel Ruiz,
      - « **Le cinquième accord toltèque** » de Don Miguel Ruiz,
      - « **Pratique de la voie toltèque** » de Don Miguel Ruiz.
    - Conseil : Les 4 accords toltèques, petit livre hyper puissant. Un incontournable.

13. La gestion du temps :
    - Livre :
      - « **Question de temps** » de François Délivré.

14. Etre coaché(e) :
    - Livre :
      - « **Coaché !** » de Michel Giffard,
      - « **The tao of coaching** » de Max Landsberg (en anglais).

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

15. La sophrologie :

- Livre/CD :
  - « **Réconciliez l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie**» de Michèle Freud.
  - Conseil : amis sportifs, pour améliorer vos performances et vos résultats, des sophrologues sont spécialisés dans votre domaine.

16. Gérer son énergie :

- Livre :
  - « **Le livre de Wou-ti : la bible de l'énergie interne** » de Gérald de Longley-Vaast.
- Conseil : plus qu'un livre, une méthode d'apprentissage sur plusieurs semaines,
- Outil : pour avoir conscience de votre niveau d'énergie, imaginez une graduation de 0 à 10 et placez le curseur là où vous sentez ou voyez que votre niveau est. En dessous de 7, augmentez votre énergie en vous reposant, en allant vous promener, en écoutant de la musique…). Rechargez-vous !

17. Etre en conscience :

De son environnement, de ses émotions… **:**

- Livre :
  - « **Etre en pleine conscience** », d'Osho,
- vous pouvez aussi consulter les articles de mon blog http://www.fullpowerpotentiel.fr/category/etre-en-conscience/

18. L'écoute active :

- Livre :
  - « **Savoir écouter, ça s'apprend !** » de Christelle Petitcollin,
- Conseil : l'écoute active est à pratiquer sans modération au quotidien ! Testez et entrainez-vous !

19. Avoir une alimentation saine et équilibrée :

- Livre :
  - « **4 groupes sanguins, 4 régimes** » de Peter J. D'Adamo.
  - Conseil : excellent moyen de vous initier à une alimentation équilibrée et saine. Testez !

20. Avoir des rituels au quotidien :

Afin d'acquérir de l'autodiscipline, comme par exemple, boire un jus de citron pressé le matin à votre lever.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

21. L'autodiscipline :

- Livre :
  - « **Accomplissez des miracles** » de Napoleon Hill.

22. Se donner de l'espace chez soi et au bureau :

- Livre :
  - « **L'art de l'essentiel** » de Dominique Loreau,
  - « **L'infiniment peu** » de Dominique Loreau.

23. Connaître ses valeurs

Prenez le temps de répondre aux questions : qu'est-ce ce qui vous fait avancer dans la vie ? Qu'est-ce qui vous motive dans la vie ?

24. Etre en harmonie avec soi-même et les autres :

- Livre :
  - « **Petit traité de vie intérieure** » de Frédéric Lenoir,
  - « **Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentiels** » d'Yves-Alexandre Thalman.

25. Passer à l'action !

Indispensable pour évoluer, progresser, réaliser ses rêves et ses objectifs.

26. Sortir de sa zone de confort :

- Outil de développement personnel : la **PNL** (Programmation Neuro-Linguistique).

- Livre :
  - « **How to be confident with NLP – Powerful Techniques to boost your self-confidence**» de David Molden.

- Conseil : formez-vous à la PNL auprès d'un organisme compétent! Le livre ci-dessus est un excellent moyen de sortir de votre zone de confort en réalisant les exercices proposés (augmenter la confiance en soi). Il a changé ma vie de timide !

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

27. Nourrir votre cerveau de positif :

- Lire des articles, des magazines, des livres, des blogs de développement personnel,
- écouter des enregistrements audio de développement personnel : chez vous, dans votre voiture, en faisant du sport,
- regarder des vidéos de développement personnel tous les jours,
- **supprimer les sources négatives** comme la télévision, les journaux et la radio qui vous assomment d'informations négatives à longueur de journées.

28. Faire de nouvelles expériences : tester, tester, tester :

- Livre :
  - « **Demandez et vous recevrez** » de Pierre Morency.
- Conseil : pratiquez au quotidien ! J'adore ce livre !

29. Faire la paix avec son passé :

- Outil de développement personnel : l'**AT** (Analyse Transactionnelle),
- Livre :
  - « **Le manuel d'analyse transactionnelle** » d'Ian Stuart et Vann Joines.

  Conseil : étudiez ce livre et faites les exercices proposés pour apprendre à vous connaître et à mieux communiquer avec les autres.

30. Rêver grand, TRES grand :

- Livre :
  - « **La magie de croire** » de Claude M. Bristol.
- Conseil : un incontournable du développement personnel !

31. Se fixer des objectifs

Et les atteindre (pour avancer dans la vie, pour vous sentir vivant, pour progresser).

32. Gérer son évolution personnelle :

Progresser quotidiennement.

33. La gratitude :

- Livre :
  - « **La gratitude** » d'Elizabeth Clare Prophet.
- Conseil : à pratiquer sans modération de votre lever à votre coucher. La gratitude est indispensable à votre réussite.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

34. Etre présent pour soi et pour les autres :

A pratiquer au quotidien.

35. Faire des choix

Tout au long de la journée et de la vie : aucun autre être vivant sur terre ne dispose du choix. Saisissez cette possibilité !

36. La visualisation :

- Livre :
  - « **Techniques de visualisation créatrice : la puissance de la pensée** » de Shakti Gawain.

37. L'expatriation et le voyage :

J'ai vécu en Allemagne et en Guyane.

J'ai voyagé au Japon, en Ouzbékistan, au Québec, aux Etats-Unis, au Burkina Faso, à l'Ile de la Réunion, aux Emirats Arabes Unis, en Bosnie-Herzégovine, au Portugal, en Angleterre, au Mexique, au Suriname….

Points communs de ces expériences : elles sont enrichissantes humainement (rencontres, diversité ethnique, multiculturalisme…).

Vous en revenez changé, enrichi voire transformé.

38. La relation aux autres :

- Livres :
  - « **Décrypter les types de personnalités avec le MBTI** » de Pierre Cauvin,
  - « **Comment se faire des amis** » de Dale Carnegie,
  - « **Comment parler en public** » de Dale Carnegie.
- Conseil : les livres de Dale Carnegie sont incontournables !

39. La méthode quantique de développement personnel :

- Livre :
  - « **Transurfing : Tome 1 à 5** », de Vadim Zeland.
- Conseil : aucune connaissance en physique quantique requise….pour pleinement apprécier ces livres.

40. L'Abondance :

- Livre :
  - « **L'homme le plus riche de Babylone** » de George S. Clason,
  - « **Oser devenir riche, objectif abondance !** » de Nathalie Cariou,
  - « **Votre droit absolu à la richesse** » de Joseph Murphy.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

41. La créativité :

- Livre :
  - « **La guerre de l'art** » de Steven Pressfield,
  - « **Libérez votre créativité** » de Julia Cameron.

- Conseil : plus qu'un livre, « Libérez votre créativité » de Julia Cameron est une méthode sur 12 semaines (lisez un chapitre par semaine et faites les exercices proposés. J'ai testé pour vous. C'est efficace !).

42. L'excellence :

- Livre :
  - « **De la performance à l'excellence** » de Jim Collins.
- Conseil : ce livre concerne les entreprises mais les principes d'excellence s'appliquent parfaitement au développement personnel de l'être humain.
  Le premier d'entre vous qui me le demande, je lui envoi mon exemplaire acheté d'occasion !

43. L'esprit d'entreprendre :

- Livre :
  - « **Père riche, père pauvre** » de Robert T. Kiyosaki,
  - « **L'entreprise du 21ième siècle** » de Robert T. Kiyosaki,
  - « **Avant de quitter votre emploi** » Robert T. Kiyosaki.

44. La gestion du changement :

- Livre :
  - « **Eloge du changement : guide pour un changement personnel et professionnel** » de Gérard-Dominique Carton, il peut être difficile de se procurer ce livre.
- Sur mon blog **Full Power Potentiel** : un exemple concret de reconversion professionnelle, épreuve typique de changement :
  - http://www.fullpowerpotentiel.fr/developpement-personnel-lacceptation-du-changement/

45. Gérer ses émotions :

- Livre :
  - « **Emotions, mode d'emploi** » de Christelle Petitcollin,
  - « **Comment apprivoiser son crocodile** » de Catherine Aimelet-Périssol.

46. Etre aligné intérieurement :

Je suis aligné quand je ressens le bien-être et que la vie a du sens.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

47. Adopter de nouvelles habitudes :
    - Livre :
        - « **Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent** » de Steven Covey,
        - « **La 8ième habitude** » de Steven Covey.

48. Le leadership :
    - Livre :
        - « **Comment trouver le leader en vous** » de Dale Carnegie,
        - « **Les 7 clefs du leadership** » de Philippe Wattier.

49. Etre congruent :
    - mon blog Full Power Potentiel : http://www.fullpowerpotentiel.fr/developpement-personnel-cest-quoi-la-congruence/
    - Livre :
        - « **La grammaire des gestes** » de Joseph Messinger,
        - « **Ces gestes qui changeront votre vie** » de Joseph Messinger.

50. S'aimer soi-même :
    - Livre :
        - « **S'aimer soi-même** » de Robert H. Schuller.

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.

Conclusion

Laissez-vous guider par ce e-book. Qu'il vous inspire, qu'il vous rende curieux et curieuse, qu'il vous initie.

Ouvrez l'une des 50 portes que vous propose ce e-book pour débuter votre développement personnel. Puis une autre et une autre et une autre et peut-être n'aurez-vous plus besoin de lui car vous volerez de vos propres ailes.

Pour élargir votre champ de recherche et d'apprentissage, vous pouvez me retrouvez sur mon blog et ma chaîne Youtube : abonnez-vous et/ou aventurez-vous dans mon blog. Allez à la recherche d'informations pertinentes, nourrissez-en votre cerveau Stimulez-le positivement!

www.fullpowerpotentiel.fr

http://youtube.com/c/MurielleBocquin

PS : si vous trouvez des « coquilles », fautes d'orthographe ou autres dans ce e-book, remontez-moi l'information et participez à son amélioration :

contact@fullpowerpotentiel.fr

Murielle Bocquin

FullPowerPotentiel

Bien-être et fluidité

Copyright © 2015 – Murielle Bocquin – Tous droits réservés.